

## Ganzkörper-Dehn-Programm (jede Position für 20-30sek./Seite halten + über Ausatmung weiter in die Dehnung gehen)



### Oberer Rücken

- Finger verschränken und Arme weit nach vorne strecken
- Rücken rund werden lassen und nach hinten oben schieben



### Brust

- Arme zur Seite und nach hinten, Hände Schulterhoch
- Daumen zeigen nach hinten
- Brust nach vorne schieben



### Oberschenkel-Vorderseite

- Knie zusammen, Ferse zum Gesäß ziehen, Hüfte dabei nach vorne schieben (im Wechsel)



### Hüftbeuger

- Ausfallschritt nach vorne (im Wechsel)
- Hüfte nach vorne unten schieben



### Oberschenkel-Rückseite

- Knie gestreckt (im Wechsel)
- Oberkörper beugen und Fingerspitzen zum Fuß



### Waden

- Hinteres Bein strecken, Ferse berührt den Boden (im Wechsel)
- Oberkörper leicht nach vorne beugen



### Schultern

- mit der freien Hand den Ellbogen seitlich nach vorne ziehen (im Wechsel)



### Unterarme

- Arm leicht strecken
- vorsichtig die Finger in Richtung Schulter ziehen



### Seitliche Rückenmuskulatur (Latissimus)

- geraden Rücken beachten
- Oberkörper zur Seite neigen (im Wechsel)

## Ganzkörper-Kräftigungs-Programm (12-15 Wiederholungen / 2 Sätze / pro Übung)



Kniebeuge

- Schulterbreiter Stand
- Knie bleiben in Linie mit den Fußspitzen
- Gesäß senkt sich nach hinten unten ab (wie auf einen Stuhl)
- Nur so weit absenken, wie auch der Rücken gerade gehalten werden kann



Ausfallschritte

- Aus dem geraden Stand mit einem Bein einen weiten Schritt nach hinten machen
- Vorderes Knie über der Ferse halten
- Hinteres Knie senkt sich zum Boden
- Wieder zurückkommen in den geraden Stand und nun mit anderem Bein üben



Wadendrücken

- Für ein besseres Gleichgewicht, z.B. am Tisch festhalten
- Ein Fuß ‚umklammert‘ den anderen (siehe Bild)
- Auf die Zehenspitze stellen und wieder langsam absenken



Hacker

- Knie sind leicht gebeugt und Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne beugen
- Arme gestreckt über den Kopf halten
- Schnell die Arme abwechselnd hoch und runter bewegen (Hackbewegung)



Trizepsdrücken

- Ellbogen stehen über dem Handgelenk
- Oberkörper leicht nach vorne gelehnt  
Dann:
- Mit der Armkraft den Körper nach oben drücken
- Arme hierbei nicht ganz strecken
- Anschließend wieder langsam absenken, den Körper jedoch nicht auf dem Stuhl absetzen



Käfer - Bauchmuskeln

- Oberkörper gerade angelehnt an der Stuhllehne
- Beine sind gestreckt oder leicht angewinkelt (siehe 1. Bild)  
Dann:
- Knie bis zur Brust anwinkeln und kurz halten
- Langsam wieder strecken
- Beim Beine Strecken nicht in das Hohlkreuz gehen